2015 foi o ano maior de pré-candidatura a prefeito em Buritama

Esse município nunca vira tantos pré-candidatos a prefeito como no ano de 2015. Pelo menos quatro da oposição e mais dois da situação, além da pretensão do ex-prefeito Olímpio, que já revelou desejo de vir para essa cidade concorrer à prefeitura. Isso mostra que após a geração antiga de político se findar por aqui, uma nova cultura política pode já estar chegando em Buritama. Na realidade hoje ninguém é ninguém e não pode garantir eleição fácil no próximo ano.

Zacarias foi o ano que o prefeito Arnaldo disse que não vem à reeleição

Por que Arnaldo desistiu da reeleição? Considerado um político transparente, honesto, gestor e moralmente exemplar na condução da casa pública, o prefeito está mais voltado também à administração de sua empresa e quando na campanha eleitoral de 2012, anunciou que queria apenas quatro anos ou um só mandato. Já tem gente dizendo que Zacarias vai sentir saudade de Arnaldo num futuro bem próximo. Será que a política de Zacarias está preparada para ter Arnaldo como gestor público?

Já em Brejo Alegre Adriano já busca provável reeleição com seu bom governo

Com moral política em alta, Adriano busca possível reeleição e pode buscar parceria, isso é o assunto principal nos bastidores desse município. A comunidade não acredita na possibilidade de três candidatos a prefeito, mas aposta numa campanha bem diferente da 2012, onde 'Gilson do Posto' fôra derrotado por Adriano. Caso Pedro Castilho, hoje no PSDB, não ser candidato, que lado ele vai estar? A população de Brejo Alegre sempre participa da eleição e o clima já começa demonstrar tudo isso.

Turiúba vai saindo do 'buraco' com a honesta gestão de 'Zé Antônio'

Visto como um político correto e com valores dignos, Turiúba aos poucos vai ganhando outro rosto administrativo com sob a condução do prefeito José Antônio, que é também funcionário dos Correios. A região que já olhou com maus olhos as finanças de Turiúba, hoje aplaude e entende que a credibilidade voltou a esse município. 'Pode falar o que quiser, mas temos um prefeito honesto e descente', opinou um cidadão dessa cidade. O grupo do PSDB-45 garante que 'Zé Antônio' vai à reeleição em 2016.

'Ruaça' garante que 'Nandão' vai ser mesmo o candidato da oposição

O vereador 'Ruaça' em contato com o Jornal Manchete, afirmou que o amigo 'Nandão' já é visto mesmo como o possível candidato a prefeito do grupo de oposição. 'Vamos ganhar a eleição, as amostras já revelam isso. O PMDB vai jogar todas 'as cartas nele', declarou 'Ruaça' que não sabe se vai buscar reeleição ou apoiar seu irmão em 2016. O parlamentar compreende que candidatura única nunca mais porque Turiúba precisa sempre ter oposição.

A grande surpresa em Lourdes mesmo foi o lançamento de candidatura única do funcionário 'Pedrão'

O cenário mudou de rumo com a não candidatura do prefeito Odécio à reeleição no município de Lourdes. O grupo político dele vai apostar toda confiança no funcionário público 'Pedrão', também aceito como um grande cidadão preparado para exercer o comando da prefeitura a partir de janeiro de 2017. 'A cidade está em primeiro lugar. O povo precisa entender que o país vive um grave momento econômico e política não é brincadeira', explicou Odécio que já cumpre seu terceiro mandato.

Para o prefeito André de Planalto, 2016 deverá ser melhor para as prefeituras

O próximo ano deve começar a todo vapor, afinal de contas, é ano eleitoral e existe a perspectiva de melhora financeira das prefeituras. O governo do Estado deverá começar a liberar alguns recursos e emendas parlamentares que estão 'enroscadas' há muito tempo e isso deverá aumentar a correria para aqueles prefeitos que deixaram tudo para a última hora. Situação essa um pouco diferente da cidade de Planalto, que já conseguiu diversos recursos das esferas Estadual e Federal durante esses três anos de mandato. Porém, o prefeito André afirma que existe diversos pedidos que ainda não foram atendidos e recursos financeiros que já estão ganhos e aguardam a liberação das duas esferas governamentais.

Asfalto na entrada de Planalto deverá ser recuperado no primeiro semestre de 2016

Mesmo após o prefeito André ter, insistentemente, corrido atrás para que fosse agilizado a liberação do recapeamento asfáltico da entrada da cidade, na saída para José Bonifácio, o processo continua travado no DER (Departamento de Estradas e Rodagens), devido o projeto estar anexado junto ao trevo que deveria ter sido construído no acesso à Usina Virgulino, que ainda não foi desapropriado pela Prefeitura de José Bonifácio. Diante das circunstâncias, o prefeito André afirmou que já fez uma visita ao local e pediu um orçamento ao departamento de obras do município e que deverá realizar a pavimentação com recursos próprios, caso a obra não seja liberada até março do ano que vem pelo Governo do Estado.

Expediente - Jornal Manchete da Região

EDITOR-CHEFE: GILMAR FREITAS DE CARVALHO

ADMINISTRAÇÃO E REDAÇÃO: RUA PRESCILIANO P. ALMEIDA, 848 BURITAMA-SP / CEP: 15.290-000 FONE: (18) 3691.3134
CELULAR: (18) 99744.8557 CELULAR: (18) 99603.4974
EMAIL: JORNALMANCHETE@UOL.COM.BR
CNPJ: 06.002.020 / 0001-88 INSCRIÇÃO ESTADUAL - ISENTO
DIGITAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO: ISAÍAS ALCÂNTARA DE CARVALHO
IMPRESSÃO: EDITORA SUZUKI - FONE: (17) 3238-2012
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP CIRCULAÇÃO: BURITAMA, LOURDES, ZACARIAS, PLANALTO, TURIÚBA E BREJO ALEGRE

Epicondilite lateral (cotovelo de Tenista)

Franciele Marques de Castilho
Fisioterapeuta - CREFITO 39188-LTF

O que é a epicondilite lateral? A articulação do cotovelo é formada pelo osso do braço (o úmero) e os ossos do antebraço (a ulna e o rádio). Na extremidade inferior do úmero existem duas saliências ósseas, chamadas de epicôndilos lateral e medial. O epicôndilo lateral é o mais externo e recebe os tendões de alguns músculos do antebraço, responsáveis pela extensão do punho. Epicondilite lateral ou cotovelo de tenista acontece quando o epicôndilo lateral se torna dolorido e sensível. O típico paciente com epicondilite lateral tem entre 35 e 50 anos. Eles relatam o aparecimento gradual de dor na lateral do cotovelo durante a extensão do punho. Como ocorre? Resulta do excesso do uso dos músculos extensores do punho e da mão. Quando esses músculos são usados em excesso, os tendões são repetidamente puxados com força no ponto de inserção, o epicôndilo lateral. Como resultado, o tendão se inflama. Repetidas e minúsculas rupturas no tecido do tendão causam dor. Entre as atividades que podem causar "Cotovelo de Tenista" estão: tênis e outros esportes com raquete, carpintaria, trabalho em máquinas, datilografia e tricô. Quais são os sintomas? Dor ou sensibilidade na parte externa do cotovelo; Dor ao estender o punho ou a mão; Aumento da dor ao levantar objetos pesados; Dor durante a flexão de dedos, ao pegar um objeto, ao cumprimentar com aperto de mão ou girar a maçaneta da porta; Dor que origina no cotovelo e desce até o antebraço ou sobe para o braço. Como é tratado? O tratamento inclui: Fisioterapia; Uso de medicamento anti-inflamatório, por 4 ou 5 semanas; Em casos severos, cirurgia poderá ser recomendada. Quando retornar ao esporte ou atividade? O objetivo da reabilitação é que o retorno do paciente ao esporte ou à atividade aconteça o mais breve e seguramente possível. O retorno precoce poderá agravar a lesão, o que pode levar a um dano permanente. Todos se recuperam de lesões em velocidades diferentes e, por isso, para retornar ao esporte ou à atividade, não existe um tempo exato, mas quanto antes o médico for consultado, melhor. Como posso prevenir o "Cotovelo de Tenista"? Realizar a atividade da forma apropriada e com os acessórios adequados; Compressa de gelo no cotovelo após exercício ou trabalho; Em atividades relacionadas ao trabalho, é importante adotar uma postura correta e garantir que a posição dos braços, durante o trabalho, não causem excesso de uso do seu cotovelo ou músculos do braço.

A ALFABETIZAÇÃO: BRINCANDO COM AS LETRAS E COM AS PALAVRAS (parte II)

ALGUMAS SUGESTÕES - 1.Alfabeto Dinâmico

Objetivo Estimular socialização em grupo e a percepção auditiva e visual. Nomear e reconhecer as letras do alfabeto. Material: Letras desenhadas em cartões (30x30cm). Fichas de palavras que iniciam as referidas letras. Participantes: todas as crianças. Desenvolvimento: Em cartões de cartolina, escrever as letras do alfabeto, uma em cada cartão. Atar as letras em um barbante para pendurá-las no pescoço dos alunos. Colocar as fichas de palavras espalhadas pela sala. Circulando pela sala em silêncio, os alunos procurarão encontrar a palavra cuja letra inicial esta penduradas no seu pescoço. Possibilidades: Pedir aos alunos que copiem as palavras como: AMIGO, BONITO, ALEGRE, CORAJOSO etc. Solicitar aos alunos que copiem as palavras numa folha e depois as enfeitem para oferecer ao seu amigo. 2. TÁ QUENTE. TÁ FRIO? Objetivo: Desenvolver a observação e estimular a atenção e o raciocínio. Material: Cartolina e pincel atômico. Participantes: Todas as crianças. Desenvolvimento: Divida a classe em dois grupos, destinando uma cor para cada um . Cada aluno recebe uma ficha com uma palavra diferente. Em seguida, escolha você uma das palavras sem dizer qual é. Passe a dar dicas para que as crianças descubram de qual se trata. Comece com um alto grau de dificuldade e vá detalhando as informações aos poucos. Por exemplo: é um animal, é uma ave, é uma ave brasileira, seu habitat é a Floresta Amazônica, a palavra tem "a"... Quando uma das equipes acertar a palavra, o "dono" da ficha vai até ao quadro mostrar aos demais como ela é escrita. Vence a equipe que adivinhar o maior número de palavras. Possibilidades: Integrar essa atividade com conceitos de biologia, geografia, história e temas da realidade, como a preservação do ambiente. 3. CAÇA AO TESOURO - Objetivo: Estimular o raciocínio, a criatividade e a concentração. Material: Uma faixa de tecido com bolsos. Em cada bolso deverá conter fichas com as letras do alfabeto, completo e em ordem alfabética. Participantes: todas as crianças. Desenvolvimento: Antes de começar à aula espalhe algumas fichas nas mesas, cadeiras, paredes no quadro e até no chão. Todas elas devem estar viradas do avesso, ou seja, com a palavra oculta. Assim que as crianças entrarem na classe, divididas em dois grupos. Forneça para cada equipe uma ficha grande, também virada para baixo, contendo uma única letra. O jogo começa quando você der o sinal verde para as equipes desvirarem essas fichas maiores. A partir daí, os alunos saem à procura de palavras que iniciem com a letra que coube à sua equipe, vence a competição o grupo que tiver colocado o maior número de fichas no bolso da faixa. Possibilidades: Variar com gravuras apoiadas pelas palavras, apenas com gravuras ou com frases. 4. PEQUENOS ILUSTRADORES - Objetivo: Estimular a leitura e a escrita possibilitar o desenvolvimento da criatividade e da estética. Material: Uma faixa de texto de tecido com bolso, uma letras em ordem alfabética. Tinta guache, pincel, cola, papel cenário e gravuras. Participantes: todas as crianças. Desenvolvimento: Em um trabalho individual, cada criança pode decidir quais os materiais de desenho ou de pintura que prefere. Assim que toda a turma estiver prontas, escreva duas ou três letras no quadro e peça aos alunos que escolham uma. Cada aluno deve buscar, na faixa do alfabeto, uma palavra que inicie com a letra que escolheu. Depois faz o registro dessa letra no caderno, procurando enfeitá-la. Possibilidades: Organizar um mural com os trabalhos dos alunos. Produzir textos orais. Na próxima semana darei mais dicas de atividades para facilitar o processo de alfabetização através de brincadeiras simples.

Cintia Viana do Prado
Terapeuta Ocupacional Pós Graduada em Saúde Mental, Graduanda em Fisioterapia, Pós Graduanda em Neuropsicopedagogia e Psicomotricidade.
CREFITO 3 / 13102 – TO
Atendimento Home Care por Cooperativas, Atendimento Particular no Exclusiv e Domiciliar
18 99642 7962 / 3691.1457

INFELIZ ANO NOVO!!!

Autor: Antonio Pelegrini - Prof. Me. Administração de Empresas, Estratégia e Finanças da UNIP, Diretor da ADICON Consultoria e META Cursos Profissionalizantes. Consultor de Negócios e Contabilidade Gerencial; Prestação de contas político-partidárias; Palestrante; Diretor/Controller de Empresas - Envie seus comentários e sugestões de tema para alpelegrini@ig.com.br. Telefone para contato (18) 99691-2459 ou 3691-2505.

Como em nossa coluna temos tratado de temas pertinentes à economia e política apenas nos resta desejar a todos os nossos leitores, e quiçá a todos os brasileiros, um infeliz ano novo, literalmente falando. Devemos nos preparar e seriamente entender a triste situação em que nos encontramos para concluirmos que o próximo ano será de travessia de um oceano turbulento, cheio de sobressaltos e solavancos, com tiroteio para todo lado, num ambiente de "salve-se quem puder". Nada indica que nosso país, tanto sob o prisma político quanto econômico, terá uma vida fácil, em função de tantos indicadores e situações catastróficas em que fomos levados por uma horda de políticos e governantes tão incompetentes, corruptos e inconsequentes. Este amontoado de "aloprados", além de não terem a mínima condição de conduzir este país continental não sabem para onde ir nem o que fazer para sair desta enrascada, pois não se recupera uma economia tão desarrumada nem se torna ético, de um dia ou de um ano para o outro, como num passe de mágica. A troca do ministro da fazenda não foi bem recebida e suas primeiras falas desagradaram a todos, situação, oposição e mercado, pois não existe fundamento para a economia se recuperar e apenas conversa fiada ou promessas não vai convencer ninguém. Não temos plano de longo prazo para recuperar a caótica infraestrutura (rodovias, ferrovias, hidrovias, portos, aeroportos, etc.) e muito menos dinheiro para tal, e sem estes investimentos não reduziremos o "custo brasil", tão maléfico à nossa economia. A saúde está um cáos, a segurança está jogada às traças, a educação está tão defasada em relação ao mercado que nossos estudantes saem das escolas sem condições de almejar um emprego digno, além de saírem verdadeiros analfabetos funcionais. O consumo está caindo (tivemos o pior final de ano da última década); os juros estão proibitivos inibindo as compras; a inflação já passou dos 10% e não parece estar sob controle; o desemprego subindo, pois enquanto a produção e a produtividade não melhoram não há como gerar postos de trabalho, ou seja, a economia está ladeira abaixo, como um caminhão desgovernado, fazendo estragos imensos. Nem mesmo técnicos do Banco Central acreditam na recuperação, pois o desarranjo econômico alimenta e é alimentado pela crise política, ambos se afetam mutuamente, numa simbiose catastrófica. Os monetaristas não conseguem administrar o tripé inflação, juros e câmbio e os desenvolvimentistas não conseguem aplicar seu plano por não existir recursos suficientes para fazer a engrenagem rodar e gerar o crescimento desejado. Passando para a política, temos na câmara e no senado um amontoado de interesses, cada um querendo ganhar mais espaço e consequentemente mais verbas, sem darem a mínima para a atual situação, pois vivem em outro mundo, com benefícios altíssimos e sua ambição pessoal leva ao imobilismo. Esse imobilismo não permite que se cuide de votar e pensar na solução de problemas de interesse nacional como a reforma tributária, eleitoral ou previdenciária. O judiciário exige e recebe aumentos de verbas enquanto o país reclama por recursos e trata a coisa pública sob a ótica de interesses de grupos e a justiça está parada, imobilizada também por falta de interesse em resolver as questões estruturais e os processos vão se amontoando, sem solução. A sociedade está imobilizada, pois não tem exercido seu papel de forma contundente; os movimentos sociais, se assim podemos chamar, vivem sob a tutela do estado e apenas reclamam mais verbas para suas ações, algumas vezes espúrias; o estado chama de oportunistas, traidores ou golpistas qualquer movimento que procura criticar o desgoverno e a incontrolável sede de benesses dos políticos. Sem falar no tamanho da máquina pública a qual o governo não consegue reduzir na obrigação de atender todos os segmentos que compõem a estrutura de governo montada apenas para compra de apoio e manutenção do projeto de se manter no poder a qualquer custo. Por tudo isso, podemos esperar, mesmo que não seja este o nosso desejo, um INFELIZ ANO NOVO!